

# Elija pescados con bajas cantidades de mercurio

La Asociación Americana del Corazón recomienda comer pescado dos veces por semana. **Sin embargo, los niños, las mujeres embarazadas o en edad fértil, y mujeres en periodo de lactancia deben tener cuidado con los pescados que contienen altos niveles de mercurio**, como el tiburón, el pez espada, el caballa, filetes de atún y el lofolátilo.

Algunos pescados tienen menos mercurio que otros. Entre las buenas alternativas hay:

- Atún claro enlatado “light”
- Bacalao
- Bagre
- Camarón
- Platija
- Salmón
- Pollock (imitación jaiba)
- Trucha

El atún enlatado tipo “albacore” tiene más mercurio que el atún tipo “light”. Las mujeres deben limitar el consumo de atún tipo “albacore” a una lata de 6 onzas a la semana. Los niños pueden comer de 1 a 5 onzas a la semana, dependiendo de su peso: 1 onza (1 cucharada) por cada 25 libras de peso del niño. Si opta por comer atún tipo “albacore”, no debe comer ningún otro pescado en esa semana.

Para mas información sobre avisos locales relacionados con el pescado y consejos sobre lo más saludable en pescado para consumo, llame al 1-877-485-7316 o visite nuestra página web: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).



# Elija pescados con bajas cantidades de mercurio

La Asociación Americana del Corazón recomienda comer pescado dos veces por semana. **Sin embargo, los niños, las mujeres embarazadas o en edad fértil, y mujeres en periodo de lactancia deben tener cuidado con los pescados que contienen altos niveles de mercurio**, como el tiburón, el pez espada, el caballa, filetes de atún y el lofolátilo.

Algunos pescados tienen menos mercurio que otros. Entre las buenas alternativas hay:

- Atún claro enlatado “light”
- Bacalao
- Bagre
- Camarón
- Platija
- Salmón
- Pollock (imitación jaiba)
- Trucha

El atún enlatado tipo “albacore” tiene más mercurio que el atún tipo “light”. Las mujeres deben limitar el consumo de atún tipo “albacore” a una lata de 6 onzas a la semana. Los niños pueden comer de 1 a 5 onzas a la semana, dependiendo de su peso: 1 onza (1 cucharada) por cada 25 libras de peso del niño. Si opta por comer atún tipo “albacore”, no debe comer ningún otro pescado en esa semana.

Para mas información sobre avisos locales relacionados con el pescado y consejos sobre lo más saludable en pescado para consumo, llame al 1-877-485-7316 o visite nuestra página web: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).



# Elija pescados con bajas cantidades de mercurio

La Asociación Americana del Corazón recomienda comer pescado dos veces por semana. **Sin embargo, los niños, las mujeres embarazadas o en edad fértil, y mujeres en periodo de lactancia deben tener cuidado con los pescados que contienen altos niveles de mercurio**, como el tiburón, el pez espada, el caballa, filetes de atún y el lofolátilo.

Algunos pescados tienen menos mercurio que otros. Entre las buenas alternativas hay:

- Atún claro enlatado “light”
- Bacalao
- Bagre
- Camarón
- Platija
- Salmón
- Pollock (imitación jaiba)
- Trucha

El atún enlatado tipo “albacore” tiene más mercurio que el atún tipo “light”. Las mujeres deben limitar el consumo de atún tipo “albacore” a una lata de 6 onzas a la semana. Los niños pueden comer de 1 a 5 onzas a la semana, dependiendo de su peso: 1 onza (1 cucharada) por cada 25 libras de peso del niño. Si opta por comer atún tipo “albacore”, no debe comer ningún otro pescado en esa semana.

Para mas información sobre avisos locales relacionados con el pescado y consejos sobre lo más saludable en pescado para consumo, llame al 1-877-485-7316 o visite nuestra página web: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).



# Choose fish that are low in mercury

The American Heart Association recommends eating fish twice a week. **However, children, women who are (or might become) pregnant, and women who are breastfeeding, should be careful about eating fish with high mercury levels.** Shark, swordfish, king mackerel, tilefish and tuna steak should not be eaten.

Some fish have less mercury than others. Good choices are:

- Canned light tuna
- Shrimp
- Flounder
- Pollock (imitation crab)
- Cod
- Catfish
- Salmon
- Trout

Canned white (albacore) tuna is higher in mercury than canned light tuna. Women should limit eating canned albacore to one 6 ounce can a week. Children may eat 1 to 5 ounces per week depending on their weight – 1 ounce (1 tablespoon) for every 25 pounds the child weighs. If you choose to eat canned white tuna, no other fish should be eaten that week.

For information about local fish advisories and healthy choices when eating fish call 1-877-485-7316 or visit our web site: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).



# Choose fish that are low in mercury

The American Heart Association recommends eating fish twice a week. **However, children, women who are (or might become) pregnant, and women who are breastfeeding, should be careful about eating fish with high mercury levels.** Shark, swordfish, king mackerel, tilefish and tuna steak should not be eaten.

Some fish have less mercury than others. Good choices are:

- Canned light tuna
- Shrimp
- Flounder
- Pollock (imitation crab)
- Cod
- Catfish
- Salmon
- Trout

Canned white (albacore) tuna is higher in mercury than canned light tuna. Women should limit eating canned albacore to one 6 ounce can a week. Children may eat 1 to 5 ounces per week depending on their weight – 1 ounce (1 tablespoon) for every 25 pounds the child weighs. If you choose to eat canned white tuna, no other fish should be eaten that week.

For information about local fish advisories and healthy choices when eating fish call 1-877-485-7316 or visit our web site: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).



# Choose fish that are low in mercury

The American Heart Association recommends eating fish twice a week. **However, children, women who are (or might become) pregnant, and women who are breastfeeding, should be careful about eating fish with high mercury levels.** Shark, swordfish, king mackerel, tilefish and tuna steak should not be eaten.

Some fish have less mercury than others. Good choices are:

- Canned light tuna
- Shrimp
- Flounder
- Pollock (imitation crab)
- Cod
- Catfish
- Salmon
- Trout

Canned white (albacore) tuna is higher in mercury than canned light tuna. Women should limit eating canned albacore to one 6 ounce can a week. Children may eat 1 to 5 ounces per week depending on their weight – 1 ounce (1 tablespoon) for every 25 pounds the child weighs. If you choose to eat canned white tuna, no other fish should be eaten that week.

For information about local fish advisories and healthy choices when eating fish call 1-877-485-7316 or visit our web site: [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish).





**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# **P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S**

**Title:** Choose Fish That Are Low in Mercury (insert)

**Size:** 3.5 x 8.5

**Paper stock:** 70# text natural

**Ink color:** Process Blue and Black

**Special instructions:** Prints 2 sides (English and Spanish). Finished job trims to 3.5 x 8.5

**DOH Pub #:** 334-126